

## 暑假未至,家长着急为孩子减肥

本报6月6日讯(记者 王瑞景) 再过几天,高考生就可以迎来长长的假期了。再过一个月,其他年级的学生也会陆续放假。家长们也开始考虑如何安排孩子的假期,其中一些家长想到的是让孩子减肥。6日,记者从康力国际健身会所了解到,其青少年减肥训练营的学生,九成以上是家长主动为孩子报的名。

由于遗传、生活方式和饮食结构等方面的原因,青少年中常能看到“小胖墩”。一些家长已经认识到了肥胖给孩子带来的身体、心理的双重不良影响,想方设法为其减肥。一些人选择把孩子放在减肥训练营,进行全封闭的训练。康力国际健身会所市场部经理鲁成刚介绍,目前东营仅他们设有青少年减肥训练营。已经举办5届,均是在暑假期间。今年7月15日,第六届也将开营,为



期42天。其中的营员多是十几岁的学生,90%以上是家长为其报的名。家长主要是想改变孩子的生活方式,身体变得健康些,减

肥倒是放在次要位置。有些孩子比较“宅”,起初不乐意,后来坚持下来,减肥效果还不错,性格也有所改变。其中还有些是高考生,为在大学呈现新面貌而选择减肥。

去年的减肥训练营中有个16岁的女孩,身高1.65米,体重83公斤。爬楼梯比较费劲,自行车骑不成,上学只好骑电动车。她父母比较为她

着急,半强制性地把她拉来。康力的教练看了下这个女孩的体形,知道是因为长期

坐着不运动,以及不合理的饮食结构导致的。女孩起初虽然不愿意,更愿在家里呆着,但抗不住父母的要求,后来入营训练。刚开始时,她练20分钟得歇半个小时。逐渐一点点改善,42天后,她体重减下20多斤。鲁成刚说,女孩的父母让训练营首先保证安全,让孩子身体变得健康些。看到减肥效果,孩子和家长都很开心,女孩也比刚入营时变得自信、爱笑了。

鲁成刚介绍,康力青少年减肥训练营今年准备招生60人,对其进行全封闭的科学训练。虽然距离开营还有一个多月的时间,已有4位家长报名,并已有一位来自垦利县的家长交上费用。

### 儿童肥胖隐忧知多少

肥胖病给儿童、中年人和老年人都带来危害。目前,在世界各地,儿童肥胖相当普遍。儿童肥胖与否,主要取决于父母对其喂养的认知程度。肥胖不仅会给孩子带来疾病,还会给其带来心理上的困扰,影响其性格塑造。

众所周知,肥胖会引起高脂血症、脂肪肝、高血压等。童期肥胖,可促进脂肪细胞数量增加,使其成年后更容易肥胖,并且增加减肥的难度。过度肥胖导致呼吸系统功能下降,血液中二氧化碳浓度升高,大脑皮层缺氧,儿童学习时注意力不易集中,影响儿童的智力发育。

儿童一旦肥胖,由于体内脂肪比例增高,酸性代谢产物排泄不充分而蓄积量增大,儿童会经常感觉疲困乏力,贪睡,不愿活动;又因为肥胖导致水、糖、脂肪代谢紊乱,高胰岛素血症而出现异常饥饿感,表现为嘴馋而特别贪吃。这样就容易促成儿童惰性的养成,变得贪吃贪睡。

由于体型变化,体力下降以及肥胖后的各种令人难堪的症状,给儿童造成心理上的压力,形成自卑、孤僻以及人格变态,导致儿童严重的心理发育障碍。医生介绍,肥胖发生越早,心理压抑越大,对个性、性格、气质、情绪和社会化能力的发展都有长久的不利影响。青春期少年因为敏感,对肥胖更感苦恼;女孩常因减肥心切而过分节食,影响健康。

因而,早期对孩子的体重加以调整控制是很有必要的。合理的饮食结构、科学的生活方式,这些都需要家长和孩子一起努力遵循,养成。(宗禾)

## 少儿肥胖,如何科学治疗?

儿童肥胖的治疗与成人不太相同,由于其处在身体发育阶段,任何过激的治疗方法,对儿童的健康发育成长都会构成不良影响。加之小儿不象成人那样能较好地配合医生,给治疗方案的实施带来一定的困难。因此,家长的密切合作就显得尤为重要。

### ◆ 饮食避免极端限制

对小儿进行饮食治疗,先要掌握病儿的食物营养特点,以便于对各个年龄阶段和各个病程阶段的患儿制定节食食谱,但总的原则应限制能量摄入,同时要保证生长发育需要,使他们食物多样化,维生素充足,不给刺激性调味品。小儿肥胖是处于发育期的肥

胖,要避免极端的饮食限制,这会给孩子造成心理上的压抑,有时也会引起对治疗的抵触。

### ◆ 运动偏重坐躺项目

运动疗法应严格地掌握循序渐进的原则,像食物疗法一样分阶段进行。因为不合理的体疗会使心血管系统和植物神经系统功能失调,其结果是不但不能减肥,而且容易引起危害性的并发症。

在各种体疗项目中,可以偏重些不以双足为支撑点的内容,如坐着或躺着做操,游泳、划船、骑自行车,以及溜冰、郊游,大一点的孩子可以要求其每日坚持跑步锻炼。除上述外,在日常生活中,把扫除、叠铺被褥、涮洗餐具等作为身体活动

的一项内容,这也是肥胖儿运动疗法较为适合的方法。

### ◆ 心理不可忽视 多加鼓励引导

心理治疗方法对于儿童来说,有时比饮食和药物治疗更见效。因为儿童的心理正处于调整适应阶段,通过有效的心理调整,完全可以改变儿童的不良饮食习惯。

鼓励孩子面对现实,积极主动地参与减肥。还可通过举办儿童夏令营的形式,请有关专家讲解肥胖病的知识,提高儿童对肥胖病产生后果的认识,使儿童能够自觉自愿地接受减肥治疗。

